# LE SYSTÈME D

*Manuel de survie pour les vivants en sursis*

GAËL

*Ce jour-là je me suis dit : je vais mourir.*

*L'idée n'était pas au programme. Et pourtant, elle est là.*

*Ou pas.*

*Je respire encore — c'est un détail technique.*

*Peut-être que ces lignes ne seront jamais lues.*

*Peut-être qu'elles sont pour toi, petit scarabée.*

*Pour que tu saches que même dans la fissure, il y a de la lumière.*

## NOTE DE L'ÉDITEUR

Ce livre n'est pas un manuel de développement personnel.

C'est le procès-verbal d'un homme qui a appris à être heureux à contre-courant.

Géographe, automaticien, informaticien — et surtout, survivant.

Depuis ses 23 ans, son corps est un champ de bataille. Maladie incurable, combat invisible, quotidien.

Sa légitimité n'est pas sur un parchemin. Elle est dans le chaos lui-même.

# Table des matières

**I. L'Origine du Mythe : L'Anomalie et le Hack Social**

*L'Anomalie Statistique*
*Le Syndrome du Petit Prince*
*La Légitimité du Chaos*

**II. La Sobriété Tactique : Hacker son Propre Système**

*Le Hack de la Dopamine*
*Le Protocole de la Baie des Citrons*
*La Douche du Milliardaire*

**III. La Cité et le Territoire : Survivre au Far West**

*La Loi de Proximité*
*Le Marché de la Peur en Moldavie*
*L'Arme Administrative*

**IV. Le Mythe du Réseau et la Réalité du Sang**

*Le Sommet Factice*
*L'Ombre de Kérichen*
*Les Gardiens de l'Avenir*

**V. Éthique du Fugitif : Construire sa Liberté**

*La Tirelire du Fugitif*
*Ne faites jamais le bien pour votre ego*
*L'Ombre de Schlemil*

**VI. Épilogue : Le Kintsugi des Vivants**

*Le Champagne du Légionnaire*
*Lettre au Petit Scarabée*
*L'Écouteur de Métier*

— CHAPITRE PREMIER —

# La Règle d'Or

*Ne jamais hypothéquer sa liberté*

Je n'ai jamais eu de dette. Jamais. Pas un centime emprunté à une banque. Ni pour un toit, ni pour une carrosserie, ni pour un diplôme. Pas même pour un billet d'avion. Dans un monde qui vit à crédit, je suis une anomalie statistique.

Cette sobriété n'a pas toujours été une posture élégante. Il y a eu des périodes sombres — des mois où mon régime se résumait à un bol de riz blanc, chaque jour, seul face à mon RSA, avec pour unique obsession de ne pas inquiéter mes parents.

La tentation était là, constante, brûlante : décrocher le téléphone, demander cent euros, juste pour respirer un peu. J'ai tenu bon. Parce qu'une dette finit toujours par être réclamée. Si ce n'est pas par votre banquier, c'est par votre propre conscience.

*On finit toujours par payer. D'une manière ou d'une autre. Avec les intérêts de la culpabilité.*

Rien n'est plus précieux que la liberté absolue de regarder n'importe qui dans les yeux. Rien n'est plus vital que de préserver le capital de confiance de ceux qu'on aime.

Cela dit, ne vous méprenez pas. Ne tombez pas dans l'orgueil stupide du martyr. Si vous êtes à terre et qu'une main se tend, saisissez-la. Il n'y a rien de plus cruel que d'imposer le spectacle de sa propre déchéance à ceux qui nous aiment. L'autosuffisance totale est un mythe pour les egos fragiles. Personne ne réussit seul.

Ayez juste conscience — avec une conscience aiguë — de la valeur réelle de ce que vous recevez.

— CHAPITRE II —

# Le Hack de la Dopamine

*La Sobriété Tactique*

Andrew Huberman, le neuroscientifique de Stanford, explique parfaitement le piège : l'homéostasie. Notre cerveau est une machine à s'habituer au confort. Plus vous vivez dans le luxe, plus votre seuil de plaisir s'élève, jusqu'à ce que plus rien ne vous fasse vibrer. C'est la mort lente par la saturation.

**L'expérience du chauffe-eau**

Un jour, mon chauffe-eau a rendu l'âme. En réalité, ce n'était rien : un simple fusible à trois francs six sous. J'ai acheté la pièce de rechange, je l'ai posée bien en évidence sur le commutateur, et je ne l'ai pas installée.

Ce n'était pas de la procrastination. C'était une expérience sociale sur mon propre corps. Je voulais voir combien de temps il me faudrait pour hacker ma résistance au froid.

Spoiler : on ne s'habitue jamais vraiment à l'eau glacée qui vous mord la peau au réveil. Mais trois phénomènes fascinants se sont produits.

L'efficacité brute, d'abord. Ma consommation d'énergie a chuté de manière spectaculaire. Mon portefeuille respirait. Ensuite, la désensibilisation : ce qui était une torture le premier jour est devenu une routine supportable. Le cerveau apprend à faire taire le signal de panique.

Et enfin — le plus précieux — l'extase retrouvée. Une fois par semaine, je prenais une douche chaude chez ma petite amie. Ce n'était plus une simple douche. C'était une expérience transcendante, un luxe absolu que je savourais avec une intensité qu'aucun milliardaire ne pourra jamais comprendre dans son jacuzzi.

*La sobriété, c'est le bouton reset de votre bonheur.*

Quand on vit sobrement, on réétalonne ses récepteurs. Les petits plaisirs irréguliers ne sont plus des acquis — ce sont des épiphanies.

— CHAPITRE III —

# L'Ombre de Kérichen

À dix-sept ans, la survie est une question de chance. La mienne tenait à un prof d'art souvent absent et à une porte laissée entrouverte.

Maël et moi avons fait le mur. On a dévalé le parc de Kérichen, longé la Belle Époque, pour finir par percuter la réalité de plein fouet. La réalité, ce jour-là, avait le visage de deux types qui ne cherchaient pas la discussion.

Ils ont commencé par coller les talons de Maël. Mon pote boitait — il était la proie désignée. Je l'ai fait passer derrière moi, prenant sa place dans la ligne de mire.

*— Passez devant, je vous en prie.*

Mauvaise pioche. Les deux salopards étaient en sortie « bagarre ». J'ai compris que le dialogue était mort.

Je n'étais pas un guerrier. J'avais juste quelques rudiments de judo et l'instinct de ne pas mourir. J'ai réussi à neutraliser le leader, à le tenir en respect tout en surveillant le second du coin de l'œil. J'ai bien fait. Voyant que son chef galérait à me mettre KO, le petit connard a sorti une lame.

À cet instant, le temps se dilate. Tu gagnes des secondes, tu pries, tu calcules l'angle de l'acier.

Et puis, le miracle. Un groupe de mecs a déboulé de nulle part — la BAC, probablement. Le premier, un type trapu, crâne rasé, teint mat, m'a fixé :

*— T'es qui, toi ?*

La réponse est sortie toute seule, un réflexe de survie tout droit venu de l'Odyssée :

*— Moi ? Personne. D'ailleurs, je ne suis déjà plus là.*

Et j'ai couru. J'ai sprinté jusqu'à ce que mes poumons brûlent. Je n'ai pas eu honte. La honte est un luxe de survivant.

*Ne jugez jamais un livre à sa couverture. Les héros ont souvent l'air de n'être personne.*

· INTERMÈDE ·

# La Diplomatie de l'Ombre

*Savoir se taire au bon endroit*

En Transnistrie, t'es jamais vraiment juste un touriste.

C'est un État qui n'existe pas officiellement — coincé entre la Moldavie et l'Ukraine, encore soviétique dans ses os. Drapeaux rouges, portrait de Lénine, guides jeunes et officiels qui sourient trop proprement. On avait franchi le checkpoint comme on entre dans un musée vivant. Sauf que dans ce musée, on nous regardait.

Il y avait une Laponne dans le groupe. Maya. Courageuse, directe, pas du genre à ravaler ce qu'elle pense. Elle a vu une photo de Poutine sur un mur et elle a lâché quelque chose en finlandais.

Je connais pas le finnois. Mais le ton, lui, était universel.

Les guides ont entendu. Ils ont fait semblant de pas comprendre — et c'est précisément ce semblant qui m'a alerté. Quelqu'un qui comprend vraiment pas, ça réagit différemment. Ces types savaient. Ils nous rendaient service.

J'ai éloigné Maya discrètement.

Je lui ai pas dit qu'elle avait tort d'être indignée. Je lui ai dit que je savais — la Guerre d'Hiver, les Finlandais contre les Russes en 40, le courage, les morts, la neutralité choisie par méfiance et non par lâcheté. Que pour une Laponne, la frontière avec tout ce que ça charrie n'était pas abstraite.

Elle écoutait.

Alors j'ai dit la seule chose qui importait vraiment : ici, on est des invités. Des invités se comportent comme tels. Même si la maison te plaît pas. Même si t'es pas d'accord avec ce qu'il y a aux murs.

Elle a compris. Maya n'était pas idiote — elle était indignée. C'est différent.

Le lendemain matin, on était dans le journal local. Photo, article, les visiteurs étrangers souriants. Personne nous avait prévenus. Ils nous avaient surveillés depuis le checkpoint.

Maya, dans le journal : souriante. Comme tout le monde.

*Quand t'es l'étranger quelque part, tu dois deux fois plus de respect à l'endroit qui t'accueille. Même si t'es pas d'accord. Surtout si t'es pas d'accord.*

· INTERMÈDE ·

# L'Erreur de Combat

*Sur le prix des bonnes intentions*

J'avais vingt-six ans et un Laguiole dans la poche. C'est un détail qui compte pour la suite.

En Moldavie, dans le groupe de volontaires, il y avait Anna — une Allemande, vingt ans, l'air fragile. Et Marek, un Polonais de vingt-sept ans, rusé comme un renard. Je le regardais faire boire Anna et j'avais tiré mes conclusions.

Avant d'entrer en boîte, il y avait un contrôle. Marek a caché quelque chose dans la neige. Un couteau. J'ai fait pareil avec mon Laguiole. Il a eu l'air surpris — j'avais pas la dégaine du mec avec un couteau. C'est souvent un avantage.

Quand la tension est montée à l'intérieur, j'ai expliqué mon point de vue à Marek. Calmement. Enfin — relativement. Je voulais pas lui faire de mal, alors j'ai mis un grand coup de poing dans une porte en métal. Le message était passé. Qu'Anna n'était pas toute seule.

Anna avait l'air gênée. Pas soulagée. Gênée.

Le lendemain, Marek arrive avec deux bouteilles de vodka en offrande. On s'assoit, on discute. Et là, la réalité m'est tombée dessus avec la délicatesse d'un parpaing.

Un : Anna n'était pas en danger. Deux : elle avait franchement envie de passer la nuit avec Marek. Trois : il ne l'avait pas fait boire. Quatre : c'est lui qui se méfiait de moi.

J'avais mis un poing dans une porte en métal pour protéger une fille qui voulait juste coucher avec le Polonais.

Anna a passé la nuit avec Marek. Ils étaient ravis tous les deux. Moi j'avais la main qui saignait un peu et deux bouteilles de bonne vodka.

*Parfois on se trompe. Il vaut mieux en rire. Ça fait de chouettes anecdotes.*

· INTERMÈDE ·

# Les Vingt Balles

*Sur le prix du doute*

Hier soir j'ai donné vingt euros à un homme qui faisait la manche. Je n'avais pas de pièces. La logique s'imposait.

Il m'a parlé de son bébé. Qu'il habitait vers La Chamande. C'était probablement faux. Probablement pour se camer. Je le savais en lui donnant le billet.

Mais j'avais pensé au prix du lait en poudre en pharmacie. C'est hors de prix, le lait en poudre. Vraiment scandaleux.

Un bébé sur deux existait. Et si c'était celui-là.

J'ai Air Liquide derrière moi. Je pouvais absorber vingt euros. Le bébé, lui, pouvait pas absorber grand-chose.

Ce n'est pas de la naïveté. C'est un calcul. La probabilité que le bébé existait fois le coût de mon erreur si je me trompais — contre la certitude de passer mon chemin si j'avais raison. Le deuxième scénario me coûtait rien financièrement et tout le reste.

*Le bébé existait sûrement pas. Mais si il existait.*

C'était suffisant.

— CHAPITRE IV —

# Le Protocole de la Baie des Citrons

*— Gaël, ton diplôme de géo ne vaut rien sans concours. Et vu ton état de santé, tu es inemployable.*

C'est le genre de phrase qui vous fauche les jambes. Je rentrais d'un stage de fin de Master à Nouméa, une expérience qui m'avait lessivé physiquement et mentalement. J'étais au point mort, l'étiquette « périmé » collée sur le front.

Dans ces moments-là, vous avez deux choix : subir la sentence, ou hacker votre propre réalité.

À Nouméa, j'avais été fasciné par une jeune femme. Je la regardais courir, imperturbable, de la plus haute tour de la ville jusqu'à la Baie des Citrons. Elle avait cette discipline silencieuse, ce rythme lent mais invincible. Ce n'était pas son corps que je lui enviais — c'était sa routine.

De retour dans ma campagne bretonne, j'ai décidé de m'imposer une loi que personne ne pourrait m'enlever. Pendant six mois, j'ai transformé le champ de mes voisins en mon arène personnelle. Tous les jours. Sans exception. Je longeais les talus, je négociais avec les trous, je butais sur les bosses. C'était ingrat, boueux, loin d'être glamour.

Au bout de six mois, la douleur physique s'est évaporée. Mais le véritable gain n'était pas musculaire. J'avais obtenu la preuve irréfutable que je cherchais : j'étais capable de m'imposer une routine de fer dès que ma motivation était engagée.

*Le diagnostic médical et les échecs administratifs n'avaient plus d'importance.*
*J'étais prêt.*

Je suis reparti. En Moldavie.

— CHAPITRE V —

# Le Mythe du Réseau et la Réalité du Sang

*« On devient la moyenne des cinq personnes que l'on fréquente le plus. »*

C'est le mantra que tous les coachs en business vous assènent sur les réseaux sociaux. Cialdini l'a prouvé : nous sommes biologiquement programmés pour apprécier ceux qui nous ressemblent. Alors, le conseil est simple — entourez-vous de gagnants, d'opportunités, de gens utiles.

C'est un excellent conseil pour votre carrière. C'est une recette désastreuse pour votre âme.

**Réseau contre tribu**

Votre réseau est une construction artificielle, basée sur l'échange de services. Et comme toute construction artificielle, il s'effondre au premier séisme. Quand la maladie frappe, quand le compte affiche zéro, votre réseau se décompose en un temps record. Les opportunités s'envolent, et ceux qui vous ressemblaient tant ne vous reconnaissent plus.

C'est là que la vie fait le tri pour vous. Elle élimine le bruit pour ne laisser que le signal — les gens loyaux. Ceux qui ont vraiment bon cœur.

Pensez à ceux qui vous ont tendu la main quand ils n'avaient absolument rien à y gagner. Qu'ils soient puissants ou qu'ils soient fauchés, peu importe. Si leur intention envers vous était pure, ils sont votre véritable capital.

*Récompensez la bonté, pas l'utilité.*

Le Système D, ce n'est pas seulement hacker les banques ou les chauffe-eaux. C'est savoir qui sera encore là quand les lumières s'éteindront. Ne confondez jamais vos alliés de circonstance avec vos frères d'armes.

— CHAPITRE VI —

# Le Guerrier de l'Ombre

À Nouméa, j'étais immergé dans une administration publique. Entouré de cerveaux brillants, de CV clinquants dont les titres auraient fait pâlir d'envie n'importe quel ambitieux aux dents longues. Dans ce genre de microcosme, la règle tacite est de lever les yeux vers le haut de la pyramide.

Pourtant, mon point d'ancrage, mon véritable mentor, n'était pas un haut fonctionnaire. C'était un homme de l'ombre, un fonctionnaire de catégorie C avec une simple licence en poche. Il vivait avec une humilité qui frisait l'anonymat.

Mais sous le costume de bureaucrate se cachait tout autre chose : un ancien réserviste du RIMaP, un ex-boxeur, un de ces Wallisiens qui avait grandi en se frottant à une réalité que les diplômés de l'administration ne verront jamais que dans des rapports de police.

Il y avait un détail fascinant chez lui : pour un Wallisien, il était considéré comme « petit ». Cette anomalie statistique l'avait forcé à développer une force que la taille ne donne pas — l'humilité du combattant.

C'est auprès de ce guerrier discret que j'ai appris la résilience par la bonté. Il m'a enseigné un protocole simple mais vital : peu importe ton savoir, ton titre ou les médailles qu'on t'a accrochées au revers de la veste, ton seul devoir est de respecter ceux qui te tendent la main sans rien attendre en retour.

Aujourd'hui, quand mes journées se transforment en champ de bataille ou quand le silence se fait trop lourd, je lui envoie un message. Quelques mots lancés à travers l'océan. Et souvent, en guise de réponse, je reçois une petite vidéo de mon camarade à l'autre bout du monde.

*Les vrais mentors peuvent être au sommet, au fond, ou au milieu — peu importe. Ce qui les distingue, c'est qu'ils ont la générosité de vous offrir ce qu'ils ont : leur expérience, leur bonté, et parfois, quand vous avez de la chance, un peu de sagesse.*

— CHAPITRE VII —

# Ne faites jamais le bien pour nourrir votre ego

J'ai souvent été sauvé par les plus fragiles — ceux qui donnent sans calculer parce qu'ils connaissent le prix du manque. Mais il faut se rendre à l'évidence : la souffrance n'est pas toujours une école de vertu. Pour certains, la dureté du monde apprise trop tôt ne forge pas un cœur. Elle polit une armure.

Durant ce que j'appelle ma « seconde jeunesse », alors que je trompais l'ennui dans la pénombre électrique d'un club, j'ai assisté à une scène surréaliste. Un dealer d'un bon mètre quatre-vingt-dix négociait de la kétamine avec une étudiante en art. Je connaissais la gamine de loin. Je savais qu'elle sortait de l'ASE, qu'elle n'avait personne.

Poussé par un instinct de protection quasi messianique, j'ai fait ce qui me semblait juste : je suis allé confronter le type. Ce n'était pas un amateur. Il ne craignait pas le scandale. On a commencé un étrange ballet, un yoyo nerveux — je m'approchais, il me menaçait, je reculais pour ma sécurité avant de revenir à la charge.

Le choc n'est pas venu du dealer. Il est venu de la fille. Aucune gratitude. Aucun soutien. Elle n'était pas en manque, elle n'était pas une victime. J'ai réalisé, avec une lucidité brutale, qu'elle n'achetait pas pour consommer — mais pour son propre business. En voulant la « sauver », j'étais simplement en train de saboter son chiffre d'affaires.

Le barman a fini par trancher la scène en sortant une batte de baseball de sous le comptoir.

*— Je ne suis pas assez payé pour faire la sécu.*

Je n'ai plus jamais remis les pieds là-bas.

*Ne faites pas les choses par idéalisme béat, ou la réalité vous brisera le cœur. Faites-les parce qu'elles vous semblent justes à l'instant T. Ainsi, face à l'ingratitude, vous ne serez pas déçu — vous serez seulement, et ponctuellement, agacé.*

· INTERMÈDE ·

# La Loi de Proximité

Elle aurait pu être ta tante. C'est du moins ce que j'espérais vaguement, pour mettre un mot sur ce lien étrange. Elle était historienne, puis journaliste, avant de finir dans la communication. Je l'ai aimée de travers, très mal, presque à en crever. Elle n'était jamais seule, et dans ma tête, j'avais tout mon temps. L'histoire allait me prouver que j'avais tort sur toute la ligne.

Comme elle n'était jamais seule, j'ai inconsciemment appliqué ce que Jack Schafer a modélisé dans *The Like Switch*. J'ai joué la carte de la proximité. Je l'ai vue de plus en plus souvent, de plus en plus longtemps. Nos rencontres ont gagné en intensité jusqu'à l'apothéose. C'était une mécanique de précision, et ça a duré des mois.

Puis, je suis parti à Nantes.

Elle m'a largué pour la deuxième fois. Je l'ai attendue longtemps, mais elle n'est jamais revenue.

La leçon est d'une simplicité brutale : les gens ne vous ressemblent pas. Croire qu'une relation durera parce que vous êtes heureux ne signifie rien. C'est une erreur de débutant, un biais de perception. Si l'autre n'est pas heureux, il claquera la porte, peu importe la force de vos sentiments.

Soyez à l'écoute, non pas de ce que vous ressentez, mais de ce que l'autre projette.

· INTERMÈDE ·

# Le Sommet Factice

*Les faveurs indues n'ont pas le même goût*

J'étais assis au milieu des gars de l'antenne GIGN, des mines de Koniambo. Je mangeais un sandwich juste à côté d'eux. Ils savaient que j'étais là, mais ils ne me calculaient pas. Pour eux, je n'étais que le stagiaire du Haut-Commissariat posé à leur table, un élément du décor aussi insignifiant qu'une chaise.

Le « Haussaire » m'avait pris sous son aile. J'assistais au discours de George Pau-Langevin, la ministre des Outre-mer. Quelques heures plus tôt, j'étais dans le ventre d'un CASA, à deux ou trois mètres d'elle, en route pour les îles Loyauté. En tant qu'étudiant en géo, j'avais atteint le plafond. C'était le sommet, le truc qu'on ne vit qu'une fois.

Le diagnostic médical n'était pas encore tombé. Je n'avais pas encore vu le médecin qui allait tout changer, mais je sentais déjà que la machine déraillait. Et là, au milieu des types du GIGN, je me suis demandé : « Qu'est-ce que je fous ici ? »

Je ne me sentais pas à ma place. Je ne l'avais pas méritée. Je repensais à Beaumarchais : « Des places, un rang… tout cela vous rend si fier ! Mais qu'avez-vous fait pour tout cela ? Vous vous êtes donné la peine de naître. »

Depuis ce jour, j'ai arrêté d'utiliser mon réseau gratuitement. Si je n'ai pas l'impression d'avoir payé mon ticket d'entrée ou d'être capable de rendre la monnaie de la pièce, je ne demande rien.

Parce que si vous ne vous battez pas pour votre place, vous resterez un imposteur. Et dans ces conditions, le meilleur des vins garde toujours un arrière-goût de mascarade.

— CHAPITRE VIII —

# La Tirelire du Fugitif

*Construire son Capital de Liberté*

J'ai été pauvre. Pas une pauvreté romantique — la vraie : celle du RSA, où chaque centime est une décision de survie. Mon père se portait caution pour mon toit. Sans lui, je n'existais pas pour le système.

Pourtant, même au milieu de ce naufrage, j'avais une arme secrète : une discipline de fer héritée de mes années d'étudiant boursier. Pendant que les autres dépensaient leur paie de guide touristique en sorties, je nourrissais ma tirelire. Parfois seulement le prix d'un café. Parfois plus.

L'effet boule de neige est une loi physique, pas seulement financière. Un jour, j'ai compté. J'avais 10 000 euros. Pour un homme au RSA, c'est une fortune de guerre. C'est le prix de l'indépendance.

**La leçon du père**

J'ai interrogé mon père — trente ans de bourse au compteur. Sa réponse a été d'une brutalité salutaire.

*— Si tu veux devenir riche à court terme, abandonne. C'est une mauvaise idée.*

Il m'a laissé macérer dans ma réflexion. Puis, la sagesse est tombée :

*— Si tu peux attendre des années, achète des parts dans des entreprises fiables. Des actions de bon père de famille. Achète quand le sang coule ou quand les prix sont bas. Ne revends jamais. Attends.*

Je ne suis pas devenu le loup de Wall Street. Mais mes intérêts battent aujourd'hui n'importe quel livret bancaire moribond.

*L'argent n'est pas là pour briller. Il est là pour que personne ne puisse jamais me forcer à dire « oui » quand je pense « non ».*

— CHAPITRE IX —

# Memento Mori

*La Psychologie du Bonus*

On oublie trop souvent que nous sommes tous nés avec une date d'expiration gravée dans le code génétique. Que tu sois au sommet de la pyramide sociale ou en train de gratter le fond, la Faucheuse ne fait pas de distinguo de classe. Elle viendra, et elle ne négociera pas.

Face à cette fatalité, notre cerveau reptilien déploie deux stratégies radicalement opposées — mais tout aussi valables.

**L'Hyper-Expansion : l'addiction au plus**

C'est la réponse de combat. On veut dévorer le monde avant qu'il ne nous dévore. On voyage de manière frénétique, on accumule les compétences comme des armes, on veut grimper plus haut. C'est une course contre la montre où l'on espère qu'en allant assez vite, la mort finira par perdre notre trace.

**L'Immersion Radicale : le sanctuaire du présent**

C'est la réponse de l'adaptation. On cesse de regarder l'horizon pour observer la texture du sol sous ses pieds. C'est l'art de trouver une intensité électrique dans le café du matin ou dans une conversation banale. Le Carpe Diem n'est pas un slogan de t-shirt — c'est une technique de pleine conscience pour hacker le temps.

**Ma propre descente**

J'ai longtemps été l'esclave de la première stratégie. J'ai franchi des frontières invisibles, infiltré des sociétés secrètes, dragué des femmes qui me regardaient comme un insecte — juste pour le shoot de dopamine du défi remporté. C'était une fuite. Je ne cherchais pas la vie. Je fuyais l'idée de ma propre fin.

Puis le déclic est arrivé : j'ai réalisé que la seule manière de gagner ce jeu, c'était de considérer que j'avais déjà perdu.

Je suis déjà mort. C'est là que la magie opère. Quand tu acceptes ton statut de cadavre en sursis, l'existence change de saveur. Tout ce qui t'arrive — le bon, le médiocre, et même le franchement douloureux — devient du bonus. Un cadeau gratuit

que tu n'étais pas censé recevoir.

*Ne gaspillez pas votre temps à ignorer que le fil peut casser à tout moment.*

— CHAPITRE X —

# Les Gardiens de l'Avenir

Au moment où j'écris ces mots, le compteur s'est arrêté de tourner pour plus de 100 000 soldats ukrainiens. Cent mille vies effacées.

Je pense à cette Ukraine que j'ai parcourue et aimée. De la ferveur électrique de la place Maïdan aux rivages solaires d'Odessa, des cantinas chaleureuses de Vinnytsia aux nuits fiévreuses de Kyiv. Ce pays n'est plus une destination — c'est une plaie ouverte.

Mon père, officier de carrière, a eu ce petit rire amer quand je lui ai demandé pourquoi tant d'hommes mûrs partaient au front. Son explication a changé ma vision de la filiation.

Imaginez la scène. Vous êtes le père d'un homme qui est lui-même papa. Votre pays bascule dans une guerre inique. Votre fils est appelé sous les drapeaux. Si vous le laissez partir, c'est vous qui devrez, jour après jour, expliquer à votre petit-fils que son père se bat pour vous tous. Et c'est peut-être vous qui devrez lui annoncer, un matin, que papa ne reviendra jamais.

Alors ces hommes de cinquante ou soixante ans ont fait un calcul tragique. Ils sont partis au front pour que leurs fils n'aient pas à le faire. Ils ont offert leur présent pour protéger l'avenir de leurs petits-fils.

— CHAPITRE XI —

# L'Ombre et le Marché

Adelbert von Chamisso n'était pas n'importe quel conteur. Né noble français, ruiné par la Révolution, réfugié en Allemagne — son pays d'origine devenu pays d'exil. Un homme sans terre, sans racines, sans appartenance fixe. C'est lui qui a écrit *L'Étrange Histoire de Peter Schlemil*.

L'histoire est simple : un jeune homme cède son ombre à un mystérieux inconnu en échange d'une bourse inépuisable. Il pense faire une bonne affaire. Après tout, à quoi sert une ombre ? Ça ne pèse rien, ça ne nourrit pas.

Sauf que si. Dans la rue, les gens remarquent quelque chose d'anormal avant même de comprendre quoi. Un détail qui cloche. Une absence qui dérange. La méfiance précède le mépris, qui précède la colère superstitieuse. Peter Schlemil devient un paria — non parce qu'il a fait quelque chose de mal, mais parce qu'il lui manque quelque chose.

*Certaines choses n'ont pas de prix. Leur valeur n'apparaît que dans leur absence.*

Quand le diable revient — parce qu'il revient toujours — il lui propose de récupérer son ombre. Le tarif : son âme. Peter Schlemil refuse. Il vivra en paria, assumera ses erreurs et la bêtise du monde. Mais il gardera ce qui ne se marchande pas.

J'ai connu ma propre variante de ce marché. Avant Amélie, j'étais quelqu'un d'assez entier. Je ne dis pas parfait. Je dis cohérent. Et puis j'ai découvert le désir — ce désir brutal, aveugle, qui vous convainc que l'enveloppe est la personne.

J'ai fait de la peine à quelqu'un que j'aimais, par stupidité et par enthousiasme mal calibré. C'était mon ombre. Je l'ai laissée partir sans mesurer ce que ça coûtait.

La facture est arrivée plus tard, quand je suis tombé malade et qu'elle est partie. Son indifférence, son mépris, l'absence totale d'empathie — j'aurais pu lui faire porter ça. Je ne l'ai pas fait. Pas par grandeur d'âme. Plutôt parce que je savais que j'avais commencé la partie de la mauvaise main.

J'aurais pu vendre mon âme — retourner le couteau. J'ai refusé. Comme Schlemil.

N'écoutez pas ceux qui vous disent que le passé, c'est le passé. Le passé est encore présent tant que la douleur est là. Prétendre le contraire, c'est s'amputer d'une partie de sa propre histoire.

Mais ne vous privez pas de vivre pour autant. On peut avoir mal et traverser de belles choses en même temps. Les deux ne s'excluent pas.

*L'ombre manque, oui. Mais les bottes de sept lieues, elles, sont toujours aux pieds.*

— CHAPITRE XII —

# Le Purgatoire des Hommes Bons

Je ne suis pas juste. Je l'ai longtemps vécu comme un défaut de fabrication, quelque chose à corriger, à dissimuler. Je me flagellais la croupe en silence — rongé par la honte de mon cynisme, de mes colères intérieures, de ces pensées mesquines que je n'avouais à personne.

Ce n'est ni vertueux ni sage. Mais la sagesse permanente est un mensonge que se racontent les gens qui n'ont jamais vraiment souffert. Parfois, il faut ouvrir la soupape. Laisser la vapeur noire sortir, avant que la cocotte explose sur ceux qui ne méritent pas les éclats.

Il est normal d'être fatigué d'essayer d'être bon. La bonté n'est pas un état permanent, c'est un muscle qui sature. Il est humain d'avoir, parfois, des pensées dures, sombres ou franchement honteuses. L'important n'est pas l'absence de ces pensées, mais la conscience de leur présence. Et quand cette fatigue déborde, quand elle blesse ou qu'elle a des conséquences sur les autres, le seul protocole qui vaille est celui de la dignité : savoir s'excuser.

Ma dernière mesquinerie ? J'ai croisé un homme. Un bon gars — le genre qui ne fait pas de bruit. Des années à s'user pour les autres, défrayé mais jamais vraiment payé, dormant dans le local de son asso parisienne, enchaînant les maraudes avec la régularité des moines et la fatigue des damnés.

Mais je l'ai senti. Ce désenchantement rance qui colle à la peau des gens qui ont trop voulu sauver. Je connais ce poison — c'est celui du travailleur social qui n'y croit plus. Il est parti armé d'idéal, convaincu qu'injecter de la justice suffirait à colmater les brèches. Il a trouvé autre chose : la déchéance organisée, le misérabilisme comme mode de vie, la violence tournée contre les plus faibles.

L'idéal a craqué. Le mépris est né dans les décombres. L'idéologie tient encore debout, mais derrière, la pensée a muté : « Ils ne sont pas comme moi. » C'est le poison des hommes qui ont tout donné sans recevoir d'écho — cette colère froide de celui qui finit par croire qu'on ne peut pas aider quelqu'un qui refuse de s'aider lui-même.

Il lui reste pourtant quelque chose. Cette dignité tenace des gens qui ont cru à quelque chose de plus grand qu'eux. Le feu de départ — la colère contre la cruauté, contre l'indignité — n'est pas mort. Il couve. Il cherche une nouvelle forme.

C'est un homme bon. Épuisé. Abîmé. Mais bon.

ÉPILOGUE

# Restez bon

Un jour, mon père m'a raconté une histoire. Alors qu'il était jeune officier de marine, il transportait un légionnaire. Mon père partagea avec lui une bonne nouvelle, sans aucune arrière-pensée. Pour fêter cela, le légionnaire offrit aussitôt le champagne à toutes les personnes présentes.

*Quand on sait que l'on peut mourir demain, rien n'a plus d'importance que le panache et la bonté.*

La vie est une merde bien organisée. Mais on peut rester bon sans être naïf. Aider sans attendre de gratitude. Donner parce que c'est juste, pas pour se sentir vertueux.

Parfois, vous ressentirez l'injustice de la vie. Vous voudrez transmettre, changer le monde, partager vos peines pour alléger votre fardeau. La réalité est plus prosaïque : la plupart du temps, les gens sont tellement obnubilés par leur propre existence qu'ils ne s'intéresseront à la vôtre que si votre expérience entre en résonance directe avec la leur.

C'est pourquoi ce texte, je l'écris pour toi, petit scarabée. Parce que je t'aime. Parce que tu m'aimais bien quand même, moi, ton tonton bizarre. Et qu'à part quelques photos, c'est peut-être tout ce qui te restera de moi si le sort décide de m'interrompre.

Donc, si un jour tu as l'impression de hurler dans le désert sans réponse — n'hésite pas à aller voir un pro, un écouteur de métier. Il n'y a pas de honte à demander de l'aide pour porter ce qui est trop lourd.

*Ce texte, c'est mon kintsugi.*

*Des morceaux brisés, recollés à l'or.*

*Pour que tu saches que même dans la fissure, il y a de la lumière.*

. . .

*J'ai couru après ma vie comme on court après la lune.*
*Comme un pèlerin fuyant son existence pour atteindre l'au-delà sur terre.*
*Comme un fou.*

*J'ai couru après la lune sans jamais vraiment la toucher du doigt.*

*Je croyais que nous étions des milliers d'étoiles brillant d'une lumière vive, éclairant le néant.*

*Et puis j'ai compris.*

*Les étoiles sont des soleils qui meurent doucement.*

— — —

*J'ai peur, ami imaginaire.*
*J'ai peur de la mort. J'ai peur de l'oubli.*
*On est bien peu de chose, tout de même.*

*Et il convient de faire de notre mieux avec ce souffle de vie qui nous anime.*

*Mais parfois, je suis fatigué.*

— — —

*Je veux tenir la main d'un enfant de mon sang.*
*Ou peut-être du sang d'un autre, mais qui m'appellera papa.*

*Je veux porter dans mes bras la femme qui a voulu de moi,*
*protéger mon âme meurtrie.*
*Je veux la voir dans sa robe blanche, inquiète et heureuse.*

*Je voudrais qu'un jour mes parents qui vieillissent*
*arrêtent de s'inquiéter pour moi*
*et me présentent fièrement à leurs amis en disant :*

*il a souffert, mais il s'en est sorti.*

— — —

*Je ne suis ni le plus beau, ni le plus riche,*

*ni le plus grand contributeur de ma communauté —*

*mais je suis un homme intègre.*